

# Manzanas y Camotes al Horno

**Sirve:** 6 porciones

Capas de camotes y manzanas se utilizan para hacer este dulce y satisfactorio plato caliente.

## Ingredientes

- 5 camotes cocidos
- 4 manzanas
- 1/2 taza azúcar moreno
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 taza margarina
- 1 cucharadita nuez moscada
- 1/4 taza agua caliente
- 2 cucharadas miel

## Preparación

1. Coloque los camotes en agua hirviendo hasta que empiecen a ablandarse.
2. Sáquelos del agua y déjelos enfriar. Después, pele y córtelos.
3. Pele las manzanas, quite la parte del centro con las semillas y córtelas en rebanadas.
4. Caliente el horno a 400°F.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>300</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>320 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>60 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	39 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Engrase una cacerola o un recipiente para hornear con margarina o mantequilla.
6. Cubre el fondo de la cacerola con una capa de camotes.
7. Añada una capa de rebanadas de manzana.
8. Agregue un poco de azúcar, sal, y pequeños trozos de margarina a la capa de manzana.
9. Repita los pasos 6,7, y 8 haciendo más capas de camote, y manzanas con sal/azúcar.
10. En última capa de manzanas, espolvoree el resto del azúcar y los trocitos de margarina.
11. Espolvoree la nuez moscada sobre la última capa.
12. Mezcle el agua caliente y la miel y verte sobre el molde.
13. Ponga en el horno durante 30 minutos hasta que las manzanas se ablanden.

## Notas